

N. A. Boldina, ZH. P. Labodaeva, // Zdorov'e I okruzhayushchaya sreda: sbornik nauchnyih trudov / gl. red. S. M. Sokolov. – Minsk. – 2007. – Vyp. 10. – S. 126–132.

Поступила 07.04.2019.

УДК 613.287:577.161.2]:303.62(476.6)

**ВАЛЕОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ПРОФИЛАКТИКИ D-ВИТАМИННОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТИ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ МОЛОКА И
МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ**

Синкевич Е. В.

Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

**ВАЛЕОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ПРОФИЛАКТИКИ D-ВИТАМИННОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТИ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ МОЛОКА И
МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ**

Sinkevich E. V.

Grodno State Medical University, Grodno, Belarus

Реферат.

В данной статье проанализированы вопросы информированности населения о пользе молока и молочных продуктов как основных компонентов рационального питания для профилактики недостаточности витамина D.

Цель исследования: провести валеолого-гигиенический анализ информированности населения о возможности использования молочных продуктов для профилактики недостаточности витамина D.

Материал и методы исследования. Применен метод анкетного опроса с использованием разработанной валеологической анкеты, разработанной в научно-практическом центре по продовольствию Национальной Академии Наук Беларуси с нашей собственной адаптацией к условиям

исследования. Сбор данных проводился с использованием Google-Формы.

В ходе анкетирования было опрошено 180 человек разных возрастных категорий.

Результаты исследования. Установлено, что 62% опрошенных обладали достаточными знаниями по вопросу о том, что именно цельное молоко и продукты, изготовленные из него, являются одними из наиболее доступных источников витамина D и могут быть использованы для профилактики его недостаточности, поэтому приобретали молочные продукты соответствующей степени (средней или высокой) жирности.

Выводы. Польза молока и молочных продуктов, а также возможность их использования с целью профилактики D-витаминной недостаточности, безусловно, доказана, но необходимо объяснять населению, особенно молодежи, что для данных целей необходимо выбирать не обезжиренные продукты, помня, что витамин D – это жирорастворимый витамин.

Ключевые слова: молоко, молочные продукты, витамин D, витаминная недостаточность, профилактика.

Abstract.

This article analyzes the issues of public awareness about the benefits of milk and dairy products as the main components of a balanced diet for the prevention of vitamin D deficiency.

Objective: to conduct a valeologic-hygienic analysis of public awareness about the possibility of using dairy products for the prevention of vitamin D deficiency.

Material and methods. The method of questionnaire survey was applied using the developed valeological questionnaire developed in the Scientific and Practical Center for Food of the National Academy of Sciences of Belarus with our own adaptation to the research conditions. Data collection was carried out using the Google-Form. During the survey, 180 people of different age categories were surveyed.

Results. It was established that 62% of the respondents had sufficient knowledge about the fact that it was whole milk and products made from it that are among the most accessible sources of vitamin D and can be used to prevent its insufficiency, therefore they

acquired dairy products of the corresponding degree (average or high fat content).

Conclusions. The benefits of milk and dairy products, as well as the possibility of using them to prevent D-vitamin deficiency, have certainly been proven, but it is necessary to explain to the population, especially the youth, that for these purposes it is necessary to choose non-fat foods, remembering that vitamin D is fat soluble vitamin.

Key words: milk, dairy products, vitamin D, vitamin deficiency, prevention.

Введение. Здоровье человека в значительной степени определяется его пищевым статусом и может быть достигнуто и сохранено только при условии полного удовлетворения физических потребностей в энергии и пищевых веществах. Из всех факторов, действующих на организм человека, важнейшим является питание, обеспечивающее физическую и умственную работоспособность, здоровье, продолжительность жизни, так как пищевые вещества в процессе метаболизма превращаются в структурные элементы клеток нашего организма, обеспечивая его жизнедеятельность [2, 4].

По мнению академика И.П. Павлова, молоко – это изумительная пища, приготовленная самой природой.

В молоке содержатся: белки, микроэлементы (кальций, фосфор, железо, натрий, калий, магний и другие микроэлементы), лактоза, витамины как жирорастворимые, так и водорастворимые (ретинол, тиамин, рибофлавин, кобаламин, кальциферол, β -каротин), ферменты, гормоны, иммунные тела, которые необходимы для нормального функционирования организма человека [3].

К полезным свойствам молочных продуктов можно отнести то, что они укрепляют иммунитет и положительно влияют практически на все системы и органы человека; являясь хорошим средством для борьбы с простудными заболеваниями; положительно влияют на работу желудочно-кишечного тракта, понижают кислотность, помогают справиться с изжогой, полезны при гастрите и язвенной болезни; уменьшают негативное воздействие на организм соленой и кислой пищи. По данным научных исследований, ежедневное употребление молока

снижает риск возникновения заболеваний органов кровообращения на 15-20%. Молоко способствует снижению давления, уменьшает отечность, кроме этого, оно снижает вероятность возникновения ряда онкологических заболеваний, а так же сахарного диабета [1-4].

Продукты из молока широко используются для детского питания, так как они обеспечивают организм ребенка практически всеми полезными веществами, необходимыми для роста и развития, и, конечно же, являются основным источником кальция. Кроме того, данная группа продуктов является важной составляющей в рационе людей, страдающих остеопорозом. Особую значимость приобретает витамин D, содержащийся в молоке и продуктах из него.

Витамин D – это группа биологически активных веществ, относящихся к группе жирорастворимых витаминов, который присутствует лишь в ограниченном количестве пищевых продуктов. Холекальциферол (витамин D₃) синтезируется под действием ультрафиолетовых лучей в коже и поступает в организм человека с пищей. Эргокальциферол (витамин D₂) может поступать только с пищей. Суточная потребность в возрасте от 1 года до 70 лет (включая беременных и кормящих матерей) составляет 400 МЕ холекальциферола, а для детей 400-500 МЕ.

В организме витамин D выполняет ряд функций: обеспечивает всасывание кальция и фосфора из продуктов питания в тонком кишечнике (преимущественно в двенадцатиперстной кишке) и почках; способствует усвоению магния и кальция; замедляет онкологическую прогрессию; координирует выработку инсулина поджелудочной железой; способствует восстановлению нервных окончаний. Дефицит витамина D способствует развитию ревматоидного артрита и утяжеляет его течение, способствует снижению уровня серотонина и меланоформного гормона в центральной нервной системе, что способствует развитию и усугублению депрессии [1-3].

Основными источниками витамина D среди продуктов питания являются: печень трески, рыба и морепродукты (лосось, скумбрия, горбуша, тунец, икра черная), яйцо куриное, грибы

(лисички, сморчок), молоко и молочные продукты: масло сливочное, сметана, сыр, творог, кефир, ряженка.

Исходя из вышеперечисленных продуктов, можно отметить тот факт, что молоко и молочные продукты являются одними из наиболее доступных источников витамина D.

Цель исследования: проанализировать, пользуется ли молоко, как один из важных продуктов рационального питания, достаточной популярностью в обследуемой социальной группе населения, а также выявить уровень информированности населения о возможности использования молочных продуктов для профилактики недостаточности витамина D.

Материал и методы исследования. Были проведен обзор источников литературы по теме работы и анонимное анкетирование.

Для достижения цели исследования была использована анкета, разработанная в научно-практическом центре по продовольствию Национальной Академии Наук Беларуси с нашей собственной адаптацией к условиям исследования.

При анализе данных основывались на установленных в Республике Беларусь рациональных нормах потребления пищевых продуктов для различных групп населения [5].

Сбор данных проводился с использованием Google-Формы.

В ходе анкетирования было опрошено 180 человек разных возрастных категорий, из них 70,9% женщин и 29,1% мужчин. Из опрошенных, 93,7 % были пациенты возрасте от 16 до 25 лет, 5,1% – от 26 до 35 лет, 1,3% – от 36 до 45 лет.

Статистическая обработка полученных данных проводилась на персональном компьютере с использованием пакета программ Microsoft Excel.

Результаты исследования и их осуждение. Согласно опросам ЗАО Инвестиционной компании ЮНИТЕР, только от 7,8% до 11,4% населения Беларуси регулярно не приобретают молочную продукцию, у остальной же части жителей страны данные продукты присутствуют в ежедневном рационе питания.

Самым популярным продуктом среди белорусских потребителей является молоко (95,3% ответов), на втором месте – кефир (это мнение выразили 66,2% опрошенных), затем (по убывающей) – творог, йогурт и сметана (менее 15% ответов).

Наименьшей же популярностью среди потребителей пользуются молочные десерты – 3,9%.

Как следует из полученных нами данных, представленных на рисунке 1, большая часть респондентов (82%) употребляла молочные продукты, потому что считала их «полезными».

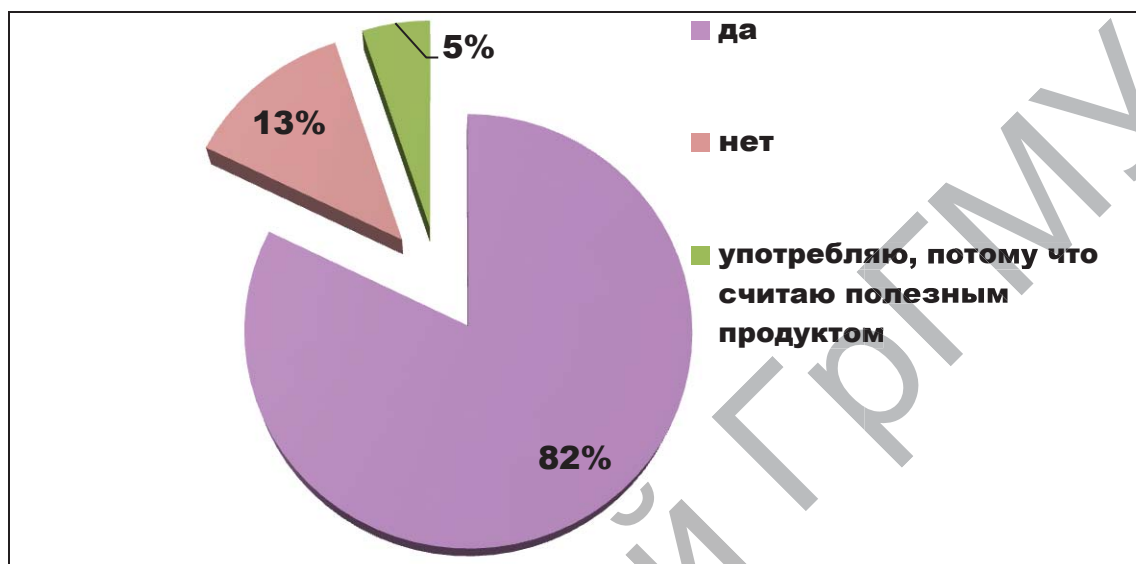


Рисунок 1 – Результаты ответов респондентов на вопрос: «Любите ли Вы молоко?»

По результатам опроса установлено, что 45% опрошенных приобретали молочные продукты через торговую сеть не реже 1–2 раз в неделю, 35% – 3–4 раза в неделю, 19% – делали это очень редко, а небольшое число участников анкетирования (1%) и вовсе не употребляли данный вид продуктов питания (рисунок 2).



Рисунок 2 – Результаты ответов респондентов на вопрос: «Часто ли Вы покупаете молочную продукцию в магазине?»

При покупке данного продукта большинство опрошенных (64%), прежде всего, обращали внимание на его упаковку, в то время как для 49,7% потребителей основное значение имела цена продукта, для 38,7% покупателей была важна известность производителя, а 8,6% анкетированных совершали покупку интуитивно.

При совершении покупки значительное большинство (84%) потребителей обращали внимание на степень жирности продукта (рисунок 3).

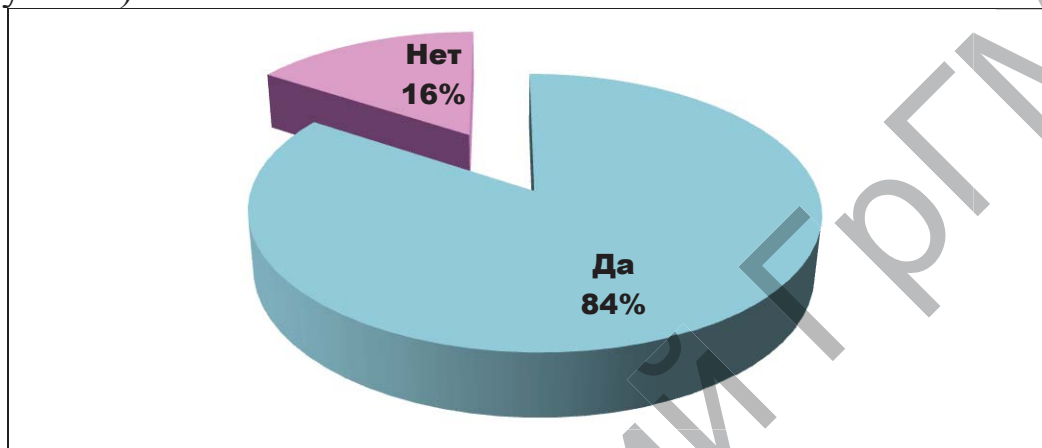


Рисунок 3 – Результаты ответов респондентов на вопрос: «Обращаете ли вы внимание на жирность продукта при его покупке?»

Причем молочные продукты средней или высокой жирности старались приобрести большинство анкетированных, в то время как 38% опрошенных отдавали предпочтение обезжиренным продуктам (рисунок 4).

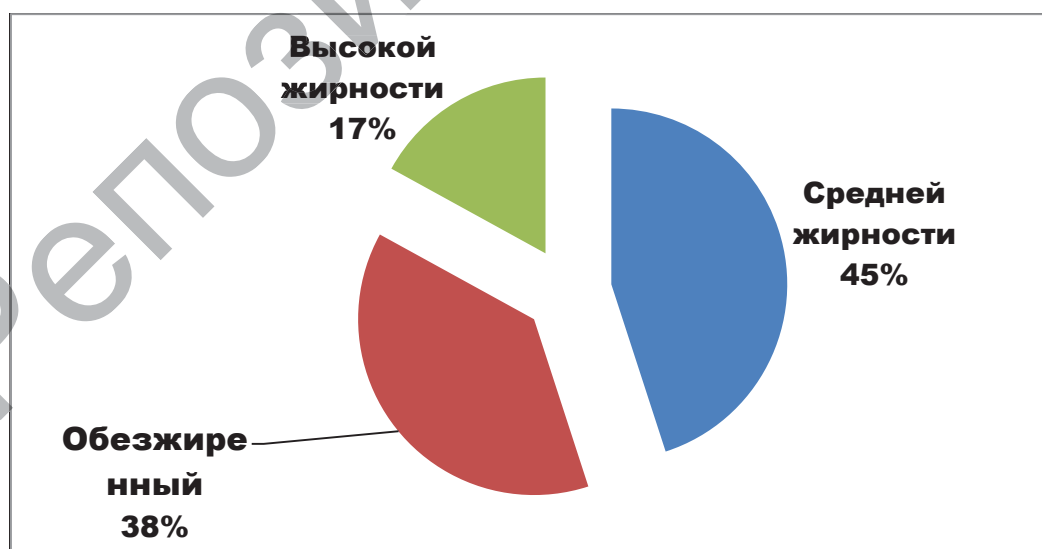


Рисунок 4 – Результаты ответов респондентов на вопрос: «С каким процентным отношением жирности вы предпочитаете приобретать молочные продукты?»

Следует отметить, что продукты со средней или высокой степенью жирности в основном выбирали респонденты в возрасте старше 23 лет, а более молодые потребители предпочитали обезжиренные продукты.

Как показали результаты исследования, большинство респондентов (74,6%), участвовавших в опросе, имели достаточный уровень знаний о витамине D и его физиолого-гигиенической роли в организме. Однако достаточно большое число опрошенных (19%) испытывали определенные затруднения в оценке биологического значения этого витамина, а более 6% анкетированных обладали весьма скудными знаниями по данному вопросу.

Нами установлено, что 62% опрошенных обладали достаточными знаниями по вопросу о том, что именно цельное молоко и продукты, изготовленные из него, являются одними из наиболее доступных источников витамина D и могут быть использованы для профилактики его недостаточности, поэтому приобретали молочные продукты соответствующей степени (средней или высокой) жирности. Однако уровень информированности значительной части респондентов по этому аспекту нутрициологии оказался все же недостаточным.

Выводы. На основании результатов анкетирования было выяснено, что:

- 1) молоко является неотъемлемой частью рациона большинства респондентов;
- 2) при выборе этого продукта покупатели обращают особое внимание на его цену, известность производителя, степень жирности и состояние упаковки.

Таким образом, польза молока и молочных продуктов, а также возможность их использования с целью профилактики D-витаминной недостаточности, безусловно, доказана, но необходимо проведение дополнительной разъяснительной работы среди населения, и особенно молодежи, что для данных целей необходимо выбирать именно необезжиренные продукты, исходя из того, что витамин D – это жирорастворимый витамин.

Литература

1. Воробьев, Г. Е. Показатели энергетического баланса и фактического питания студентов / Г. Е. Воробьев, Г. А. Шишкин

// Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр. / ГУ «РНПЦ гигиены»; гл. ред. В. П. Филонов. – Минск, 2009. – Вып. 14. – С. 47-50.

2. Лакшин, А. М. Питание как фактор формирования здоровья и работоспособности студентов / А. М. Лакшин, Н. Г. Кожевникова // Вопросы питания. – 2008. – Т. 77, № 1 – С. 43-45.

3. Мартинчик, А. Н. Общая нутрициология: учебное пособие / А. Н. Мартинчик, И. В. Маев, О. О. Янушевич. – М.: МЕДпресс-инф., 2005. – 392 с.

4. Питание как фактор формирования здоровья студентов / О. Н. Замбрыцкий [и др.] // Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр. / ГУ «РНПЦ гигиены»; гл. ред. В. П. Филонов. – Минск, 2008. – Вып. 12. – С. 123-127.

5. Рациональные нормы потребления пищевых продуктов для различных групп населения Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Респ. науч.-практ. центр гигиены. – Минск, 2012. – Режим доступа: http://www.rspch.by/Docs/rec_norm.pdf. – Дата доступа: 22.09.2018.

References

1. Vorob'ev, G. E. Pokazateli energeticheskogo balansa i fakticheskogo pitaniya studentov / G. E. Vorob'ev, G. A. Shishkin // Zdorov'e i okruzhayushchaya sreda: sb. nauch. tr. / GU «RNPC gigieny»; gl. red. V. P. Filonov. – Minsk, 2009. – Vyp. 14. – S. 47-50.

2. Lakshin, A. M. Pitanie kak faktor formirovaniya zdorov'ya i rabotosposobnosti studentov / A. M. Lakshin, N. G. Kozhevnikova // Voprosy pitaniya. – 2008. – T. 77, № 1 – S. 43-45.

3. Martinchik, A. N. Obshchaya nutriciologiya: uchebnoe posobie / A. N. Martinchik, I. V. Maev, O. O. Yanushevich. – M.: MEDpress-inf., 2005. – 392 s.

4. Pitanie kak faktor formirovaniya zdorov'ya studentov / O. N. Zambrzhickij [i dr.] // Zdorov'e i okruzhayushchaya sreda: sb. nauch. tr. / GU «RNPC gigieny»; gl. red. V. P. Filonov. – Minsk, 2008. – Vyp. 12. – S. 123-127.

5. Racional'nye normy potrebleniya pishchevyh produktov dlya razlichnyh grupp naseleniya Respubliki Belarus' [Elektronnyj resurs] / Resp. nauch.-prakt. centr gigieny. – Minsk, 2012. – Rezhim dostupa: http://www.rspch.by/Docs/rec_norm.pdf. – Data dostupa: 22.09.2018.